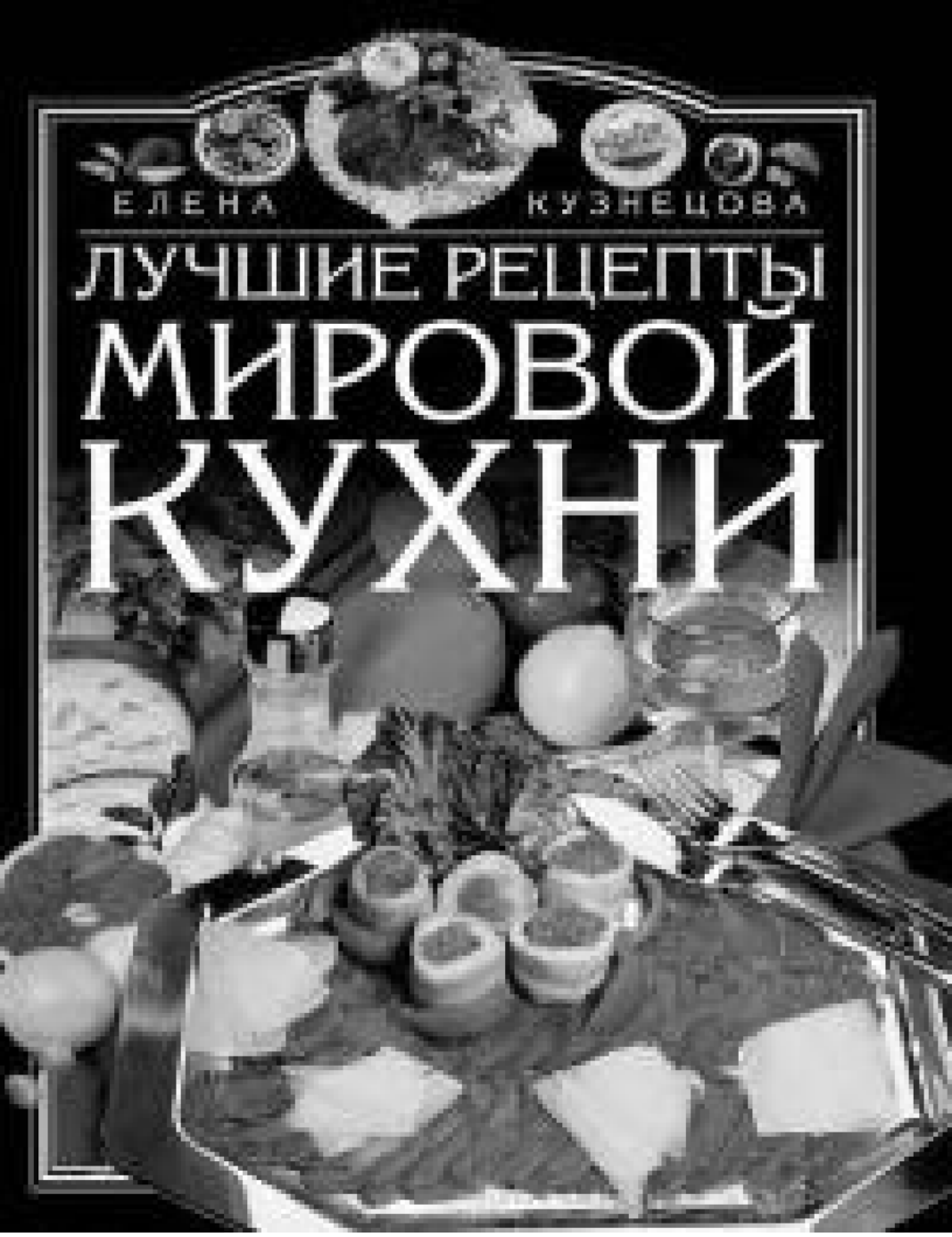
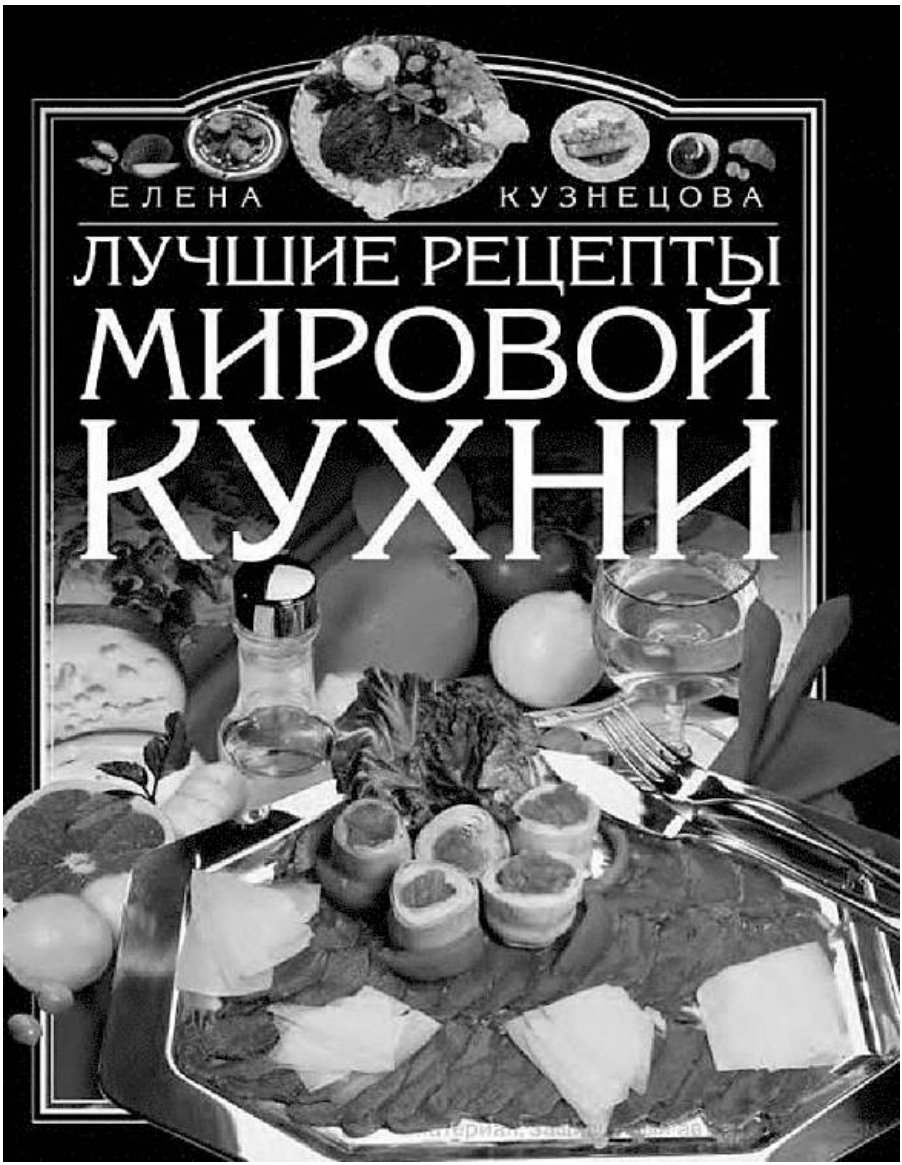

ЕЛЕНА КУЗНЕЦОВА
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
МИРОВОЙ
КУХНИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Лучшие рецепты традиционных блюд национальных кухонь мира, подобранные в этой книге, помогут любой хозяйке приготовить вкусное и необычное угощение из мяса, рыбы и морепродуктов, а также удивить гостей оригинальной выпечкой и десертом.Эта книга полна оригинальных и изысканных рецептов на все случаи жизни. Для широкого круга читателей.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-


ЕЛЕНА КУЗНЕЦОВА
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
МИРОВОЙ
КУХНИ

ББК 36.997
Куз 89

Исключительное право публикации книги Елены Кузнецовой «Лучшие рецепты мировой кухни» принадлежит издательству «ОЛМА-ПРЕСС Инвест».
Выпуск произведения без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

Фотосъемка Д. И. Байрак

Кузнецова Е. К.
Куз 89 Лучшие рецепты мировой кухни. — М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2004. От А до В
ISBN 5-94848-158-1

Лучшие рецепты традиционных блюд национальных кухонь мира, подобранные в этой книге, помогут любой хозяйке приготовить вкусное и необычное угощение из мяса, рыбы и морепродуктов, а также удивить гостей оригинальной выпечкой и десертом.
Для широкого круга читателей.

ББК 36.997

© Е. К. Кузнецова, 2004
© Д. И. Байрак, фото, 2004
© А. М. Ясинский, дизайн, 2004
© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС Инвест», 2004

ISBN 5-94848-158-1

Предисловие

Эта книга полна оригинальных, изысканных рецептов, она станет вашим гидом в кулинарных путешествиях по всей миру, поможет вам пережить встречу с подлинными чудесами неповторимых национальных кулинарных традиций.

Пленительные названия итальянских кушаний, может быть, вызовут воспоминания о недавнем вояже в эту удивительную страну, упоительных летних вечерах на обвитой плющом террасе маленькой траттории. Иные страны соблазнят рецептами яств, в которых отразилась неповторимая красота европейских земель: плодоносных долин Франции, бесконечных песчаных пляжей Испании, строгая целомудренность Альпийских гор, энергия, страсть и порыв венгерского народного танца, широту, и тихую привлекательность славянских деревень. В кулинарных контрастах Северной и Южной Америки, вы, несомненно почувствуете их географическую и природную несхожесть.

Чарующая Азия познакомит вас с кушаньями, появившимися там, может быть, не одну тысячу лет тому назад.

Что говорить о Китае, этом поварском рае! Самая экзотическая, самая рафинированная культура еды, и через нее, вы сможете прикоснуться к тайне самой китайской культуры.

Весь мир готовит!

Везде, в каждом городе, поселке, деревне что варится, жарится, настаивается, запекается. Палитра кулинарных пристрастий грандиозна, если не безгранична. В каждой национальной кухне, как наследственные бриллианты сохранятся самые драгоценные рецепты. Чтобы вы смогли у своей плиты воспользоваться лучшими образцами из «алмазного фонда» мировой кулинарии и составлена эта книга.

В издательском проекте принимает участие торговая марка МАГГИ®, известная и популярная во многих странах и являющаяся признанным кулинарным специалистом № 1 в мире. История МАГГИ® началась в 1883 году, когда швейцарский бизнесмен Юлиус Магги нашел способ, как надолго сохранить ароматный золотистый мясной бульон — в высушенном и прессованном виде.

Гордый изобретатель дал получившемуся продукту свое имя – Золотой Кубик Магги (Maggi Kub d'Or) – и наладил производство. Популярность нового продукта, позволившего за считанные минуты готовить превосходные супы, не уступающие по вкусу и аромату супам, сваренным на основе свежего мяса, превзошла все ожидания, и уже в 1901 году Магги построил первый зарубежный завод – во Франции, известной своей великолепной кухней.

Сейчас ассортимент МАГГИ® – это более 140 000 наименований. Продукция традиционно высокого качества, отличительной особенностью которой является соответствие национальным кулинарным традициям и особенностям домашней кухни той страны, где она представлена.

На Российском рынке продукты с торговой маркой МАГГИ® появились в 1996 году. На сегодняшний момент в ассортимент входят наиболее популярные кулинарные продукты – бульоны (гранулированные и в кубиках), майонез, супы быстрого и моментального приготовления, приправы, картофельное пюре и смеси для приготовления первых и вторых блюд.

Продукция МАГГИ® прекрасно дополнит ваши блюда, усилит их натуральный вкус и аромат, сделает более аппетитными и привлекательными. Давая простор для творчества, МАГГИ® не только помогает разнообразить ваш стол, но и экономить ваше время!

«Маленькие победы каждый день» – девиз торговой марки МАГГИ®, который как нельзя лучше отражает стремление настоящей хозяйки каждый день баловать своих близких новым вкусным блюдом из сокровищницы мировой кулинарии.

Кузнецова Елена Константиновна
Журналист, фудстилист
Работала редактором в газете «Сабля»
В настоящее время сотрудничает с журналом «Гастрономъ, кампания «Нестле», а также различными известными производителями продуктов питания.

Байрак Дмитрий Иванович
Фотограф
Его работы широко печатались и печатаются в настоящее время организовал собственную фотостудию, с которой сотрудничают ведущие рекламные агентства страны «Мировая кухня» вторая книга авторов. Ранее они уже выпустили совместно книгу «Школа веселых поваров».

АВСТРИЯ

Австрийскую кухню во всем мире принято называть по имени столицы – венской, как бы подчеркивая тем самым ее изысканность. Но, как и знаменитый венский вальс, венская кухня родилась не во дворцах аристократии, а в хижинах крестьян. Блюда венской кухни хороши именно своей простотой и натуральностью. Например, знаменитый венский огузок – не что иное, как тушеное мясо с овощами. А разнообразию своему венская кухня обязана многочисленным соседям – в первую очередь венграм, чехам, туркам и немцам.

Хотя, наверное, сами австрийцы с этим не согласятся, поскольку слишком давно венгерский гуляш, чешские кнедлики или турецкий кофе вписались в самое центре Европы. Кстати, именно из Вены привычка к кофе распространилась по всей Европе. Легенда гласит, что во время войны с турками некоему австрийскому офицеру достался на первый взгляд незавидный трофей – несколько мешков с кофейными зернами. Предприимчивый офицер открыл... нет, не кафе, а танцзал, поскольку вся Вена в то время сходила с ума по вальсу. А в качестве напитка стал предлагать кофе. Так кофе вначале стал модным, а затем любимым напитком европейцев. Но Вена не была бы сама собой, если бы не внесла в новый напиток частичку своего вкуса. Вскоре весь мир узнал кофе по-венски – со взбитыми сливками. Подобные метаморфозы можно наблюдать на каждом шагу. Венгерский гуляш в Австрии готовят не менее разнообразно, чем на родине. Кнедлики хотя и родились в Чехии, но не менее прочно утвердились на столах своих ближайших соседей.

И все-таки немного было бы, говоря о венской кухне, не упомянуть о блюдах, которыми по праву гордятся австрийские земли. Это и нежно-розовый тирольский шпик, который солится не менее 2–3 месяцев, и должен быть и не жирным и не постным, а именно таким, как надо. На юго-востоке от Вены самое популярное блюдо маринованное телячье легкое (ближайший «родственник» высокой кухни – венский бойшель). Ближе к горам, в Зальцбурге, готовят своих знаменитых клецки (noкерзяи). В Каринтии – сочные колбасы и каснудли (вареники) с ягодами, картошкой, творогом. Огромен выбор рыбных блюд. Отсюда, из края озер и ручьев, поступает свежайшая рыба, в том числе лакомство для гурманов – форель, в лучшие рестораны страны.

Перерыв на обед традиционно занимает у австрийцев не менее двух часов. Домашний воскресный обед, которому австрийские хозяйки уделяют большое внимание, обычно включает в себя куриный бульон или суп с манными клецками. Несмотря на обширный выбор в кондитерских магазинах, здесь не забывают о домашней выпечке. Чаще это различное печенье, но в праздничные дни на столах появляется настоящий яблочный штрудель – рулет из тончайшего теста с ароматной начинкой из яблок и изюма.

Вообще по части выпечки австрийцы большие мастера. Булочки и блинчики, торты и пирожные в этой стране выше всяких похвал. Даже омлеты венской кухни удивительно легкие, воздушные и чаще всего – со сладкими начинками.

Из напитков австрийцы любят светлое пиво и белое вино, в том числе яблочное, похожее скорее на сидр. Причем и то и другое предпочитают свое, отечественного производства.

Куриный суп с манными клецками

1 суповая курица с субпродуктами
2 л воды
2 моркови, 1 корень петрушки
1 стебель лука-порея
1 кусочек корня сельдерея
1 маленькая луковица
немного свеженатертого мускатного ореха
Для клецек:
40 г размягченного сливочного масла
свеженатертый мускатный орех
2 яйца, 100 г манки
2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки

Курицу и субпродукты вымыть и, за исключением печени, положить в большую кастрюлю, залить холодной водой, посолить, положить очищенные овощи и довести до кипения. Курицу на слабом огне варить до готовности в течение 2–3 часов. Незадолго до окончания варки положить в суп печень.

Приготовить тесто для клецек: растереть в пену размягченное сливочное масло, добавить соль и мускатный орех. По одному вбить яйца. В конце тонкой струйкой добавить манку. Тесто оставить на 15 мин для набухания манки.

Курицу вынуть из бульона, снять кожу, мясо отделить от костей и нарезать полосками. Бульон процедить через сито и удалить жир.

Куриный бульон довести до кипения. Двумя смоченными в воде ложками отделить от теста кусочек и положить пробную клецку в суп. Если клецка будет слишком жесткой, добавить в тесто немного воды. Если слишком мягкая, добавить еще немного манки. Затем клецки ворошить опускать в кипящий бульон и на слабом огне варить до готовности в течение 15–20 мин. Клецки сильно увеличиваются в объеме, поэтому не надо класть в один прием слишком много клецек.

Положить в суп куриное мясо и немного подогреть. Суп посыпать петрушкой и подать к столу.

Омлет с вишней

250–300 г муки, 1 стакан молока
2–3 яйца
1/3 чайной ложки соли
700–900 г вишни без косточек
1 стакан сахара
жир для смазывания формы

Яйца размешать с молоком, добавить соль, щепотку сахара и влить полученную смесь в муку. Замесить тесто. Смазать жиром подогретую сковороду или форму для запекания и выложить в нее половину теста. Высыпать в тесто вишню, посыпать ее сахаром и залить оставшимся тестом. Запекать в разогретой до 160 °С духовке до золотистой корочки. Готовый омлет посыпать сахаром.

Яблочные клецки

АМЕРИКА

Америка – родина коктейлей, полуфабрикатов и быстрых блюд, таких, как попкорн, хот-дог и жареный цыпленок. И все же здесь знают не только готовую еду, ведь первые американские поселенцы не все оставили на далекой родине предков, кулинарные традиции своих народов они захватили с собой. Но под влиянием неустроенного быта, частых переездов с места на место, технология готовки упрощалась, а сама еда благодаря новым ингредиентам приобретала оттенок местного колорита. Самыми популярными блюдами с тех кочевых времен стали те, которые либо жарятся на решетке или сковороде, либо тушатся в одной кастрюле.

Всеми американцев своего рода национальным символом является жареная курица. Ее готовят в разных уголках страны по-разному: жарят в духовке и на сковороде, в жире от бекона и в арахисовом масле, в панировке и без нее. Причем в качестве панировки используется не только пшеничная мука, часто к ней добавляют или вовсе заменяют ее ржаной или непросеянной мукой, молотыми орехами, панировку щедро сдабривают пряными сушеными травами и специями. Американская «кулинарная индустрия» поставляет потребителям все новые и подчас экзотические смеси для панировки кур.

Гамбургеры, хот-дог, картофель фри и кетчуп – очень популярные в Америке блюда, ставшие частью здешней культуры. Последнее время американцы одержимы идеей здорового образа жизни, и хотя их любимые лакомства никак не вписываются в представления о правильном питании, сократить потребление хот-догов и гамбургеров не могут никакие рекомендации врачей.

Американцы любят, чтобы к столу подавали холодную воду и салат (часто со множеством заправок) перед главным блюдом, обычно это простое мясное блюдо с двумя видами овощей.

Кукуруза в Америке – настоящая царица полей. Заняла она достойное место и на столах американцев в виде кукурузных хлопьев, очень популярных на завтрак, и воздушной кукурузы – попкорна, без которого не обходится ни один сеанс в кинотеатре или телевизионная передача. Кроме кукурузы очень распространены блюда из тыквы, фасоли, риса.

Прием гостей по-американски предполагает различные са ндвичи, овощные салаты и, если вечеринка проходит под открытым небом, мясо, рыбу и овощи барбекю.

Из сладких блюд американцы отдают предпочтение блинчикам или вафлям с кленовым сиропом. Десерты чаще всего готовятся из низкокалорийных продуктов. Повсеместно в стране в большом почете фруктовые пироги, особенно яблочные.

Кофе в Америке варят редко, обычно для приготовления этого напитка используют растворимый кофейный порошок. Ни чай, ни кофе для американцев не являются культовыми напитками. Это звание прочно закрепилось за кока-колой.

В Калифорнии производят виноградные вина очень хорошего качества, однако вино в Америке непопулярно. На первом месте среди алкогольных напитков стоит пиво. Из крепкого спиртного американцы охотнее пьют виски.

Картофельный салат

1 кг картофеля
1/4 стакана белого винного уксуса
1/4 стакана оливкового масла
1 красная луковица
2 стебля сельдерея
250 г майонеза
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
соль, перец – по вкусу

Картофель тщательно вымыть, не очищая от кожуры. Сварить до готовности, воду слить. Дать вареному картофелю слегка остыть и очистить от кожицы. Горячий картофель нарезать ломтиками, сложить в миску и залить маринадом. Закрыть крышкой и оставить до полного остывания. Тем временем лук очистить, разрезать пополам и тонко нашинковать. Черешки сельдерея нарезать небольшими кусочками. Лук и сельдерей добавить в картофель; все перемешать и заправить майонезом. Подавать охлажденным. Перед подачей салат еще раз перемешать, если необходимо, добавить еще майонеза. Посыпать рубленой петрушкой.

Приготовление маринада: уксус, растительное масло, соль и перец соединить в небольшой банке. Закрыть крышкой и энергично потрясти, чтобы все ингредиенты маринада хорошо перемешались.

Салат Уолдорф

Говорят, что этот салат появился впервые в одном из самых знаменитых отелей мира – «Уолдорф Астория» в Нью-Йорке.

2 больших яблока
сок 1 лимона
200 г корневого сельдерея
50 г рубленых грецких орехов
150 г майонеза
1 головка кочанного салата
несколько ядер грецкого ореха для украшения
соль, белый перец свежего помола – по вкусу

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на четыре части, удалить семена, нарезать яблоки тонкой соломкой. Выложить их в миску и сбрызнуть лимонным соком. Очистить корневой сельдерей и тоже нарезать соломкой. Смешать яблоки, сельдерей, грецкие орехи и майонез. Посолить и поперчить.

Вымыть салат, дать воде стечь, разобрать на отдельные листья. Выложить салатными листьями десертные тарелки. Разложить салат и украсить грецкими орехами.

Суп с мидиями

500 г свежезамороженных мидий или 200 г мяса мидий консервированных
500 г картофеля
1 большая луковица
50 г шпика
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка муки
125 г горячего молока
250 г горячей воды
125 г сливок
1 ст. ложка свежих фисташек
черный перец на кончике ножа
соль – по вкусу

Свежезамороженные мидии основательно промыть, выложить в кастрюлю, залить 1 чашкой воды, закрыть кастрюлю крышкой, проварить на сильном огне в течение 3–5 мин, пока не раскроются створки раковин. В процессе варки кастрюлю следует несколько раз встряхнуть. Полученный отвар процедить через сито. Картофель очистить, мелко нарезать и отварить в течение 10 мин в небольшом количестве воды. Лук нарезать мелкими кубиками, а шпик – полосками; все вместе поджарить на сливочном масле, затем добавить муку и, помешивая, пассеровать до желтоватого цвета, после чего поочередно подлить молоко, отвар от мидий и воду. Проварить суп в течение 5 мин.

Суп с мидиями

Тыквенный пирог

Этот сладкий пирог обычно пекут в День благодарения или в канун Хэллоуина.

Для теста:
2 неполных стакана муки
1/2 чайной ложки соли
1/2 стакана сливочного масла
1 яичный желток
Для начинки:
900 г тыквы
2 яйца
6 ст. ложек желтого сахара
4 ст. ложки кукурузного сиропа
1 стакан густых сливок
1 ст. ложка пряностей для тыквенного пирога
1/2 чайной ложки соли
сахарная пудра для посыпки

Просеять муку и соль в глубокую миску. Растереть муку с маслом, добавить яичный желток и столько ледяной воды (около 1 ст. ложки), чтобы замесить тесто. Скатать тесто в шар, завернуть его в пищевую пленку и положить на 30 мин в холодильник. Подготовить тыкву для начинки (см. ниже).

Раскатать тесто на слегка присыпанной мукой доске и застелить им круглую форму диаметром 22–25 см. Наколоть тесто вилкой и закрыть его промасленной бумагой. Поставить на 15 мин в холодильник. Выпекать тесто в разогретой до 200 °С духовке 15 мин (10 мин – под бумагой, 5 мин – без нее). За это время выложить тыквенное пюре в глубокую миску, взбить с яйцами, сахаром, сиропом, сливками, пряностями и солью.

Убавить температуру в духовке до 190 °С. Вылить приготовленную начинку в форму. Выпекать 40 мин или пока начинка не затвердеет. Посыпать сахарной пудрой и подавать на стол, когда пирог остынет до комнатной температуры.

Подготовка тыквы для начинки: очистить тыкву от корки, удалить семена. Мякоть нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить столько воды, чтобы она закрывала тыкву. На умеренном огне сварить тыкву до мягкости. Откинуть на сито, дать воде стечь и размять мякоть в однородную массу. Тыквенное пюре поместить в сито и дать ему остыть.

Яблочный пай

Для теста:
1 стакан муки с разрыхлителем
1 стакан пшеничной муки
125 г сливочного масла, охлажденного и нарезанного
2 ст. ложки сахара
1–2 ст. ложки молока
2 яйца
Для начинки:
4 крупных зеленых яблока
2 широкие полоски лимонной цедры
6 шт. пряной геоадики
1 палочка корицы
2 стакана воды
1/2 стакана сахара

Натреть духовку до температуры 180 °С. Смазать глубокую форму сливочным или растительным маслом. Выложить дно промасленной бумагой. Слегка присыпать форму мукой, стряхнуть излишки.

Муку, масло и сахар перемешать. В получившуюся маслянную крошку вбить яйцо и влить молоко, вымесить тесто, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 15 мин.

Раскатать 2/3 теста между двумя листами пленки так, чтобы оно покрыло дно и стенки формы. Осторожно переложить яблоки в форму из теста. Раскатать оставшееся тесто в круг, достаточно большой, чтобы закрыть верх пирога. Слегка смазать края теста яйцом, чтобы скрепить их. Обрезать лишнее те-

сто и прижать края вилкой. Смазать пирог взбитым яйцом. Выпекать в течение 50 мин или пока тесто не станет золотистым и не пропечется. Оставить пирог в форме на 10 мин, затем переложить на блюдо. Подавать горячим или холодным, со сливками, с мороженым или лакричным кремом.

Приготовление начинки: положить яблоки, лимонную цедру, гвоздику и сахар в большую посуду и залить водой. Накрыть крышкой и готовить на медленном огне 10 мин или пока яблоки не начнут размягчаться. Снять с огня, слить воду. Извлечь цедру, гвоздику и корицу. Оставить остывать.

Яблочный пай

АНГЛИЯ

Англичане слывут консервативной нацией. Если речь идет о питании, – то это бесспорно так. В английской кухне, как в зеркале, отражается характер британцев – скептическое отношение ко всему новому и безграничное уважение традиций.

Английскую кухню нельзя назвать изысканной, и все же она, несомненно, заслуживает интереса. Чтобы доказать это, знаменитый английский писатель Джордж Оруэлл опубликовал статью «В защиту английской кухни», которая начинается такими словами: «Все, даже сами англичане, то и дело говорят, что английская кухня – худшая в мире. Все считают ее не только примитивной, но и подражательной. Я даже прочел недавно в одной французской книге: «Разумеется, лучшая английская кухня – это просто французская кухня». Но это неправда. Как знает каждый, побывавший за границей, существует множество деликатесов, которых невозможно отведать за пределами англоговорящих стран. Вот некоторые из блюд, которые я сам пытался – и не сумел – найти за границей. И этот список, несомненно, мог бы быть продолжен. Прежде всего, это копченая рыба, йоркширский пудинг, девонширский сливочный паренец, горячие оладьи с маслом и сдобные лепешки. Затем список пудингов, который можно было бы продолжать до бесконечности, пожелай я перечислить их все, но я особо выделю рождественский пудинг, пирог с патокой и яблоки, запеченные в тесте». Со времени написания этих строк прошло более полувека, но англичане по-прежнему верны своей кухне и традициям.

Завтрак обычно готовится к 7–8 часам утра. В 1–2 часа дня – второй, более плотный завтрак. В 5–6 часов вечера – чай с печеньем или кексом (файв о'клок) и в 7–8 часов вечера – обед. На протяжении многих веков этот распорядок соблюдается большинством семей.

В промежутках между основными приемами пищи англичане не отказывают себе в удовольствии перекусить кусочком холодного пирога с мясом, сандвичем с холодным ростбифом или канапе с различными продуктами. Из первых блюд наиболее распространены бульоны мясные и куриные с пирожками, гренками, яйцом, а также супы-пюре.

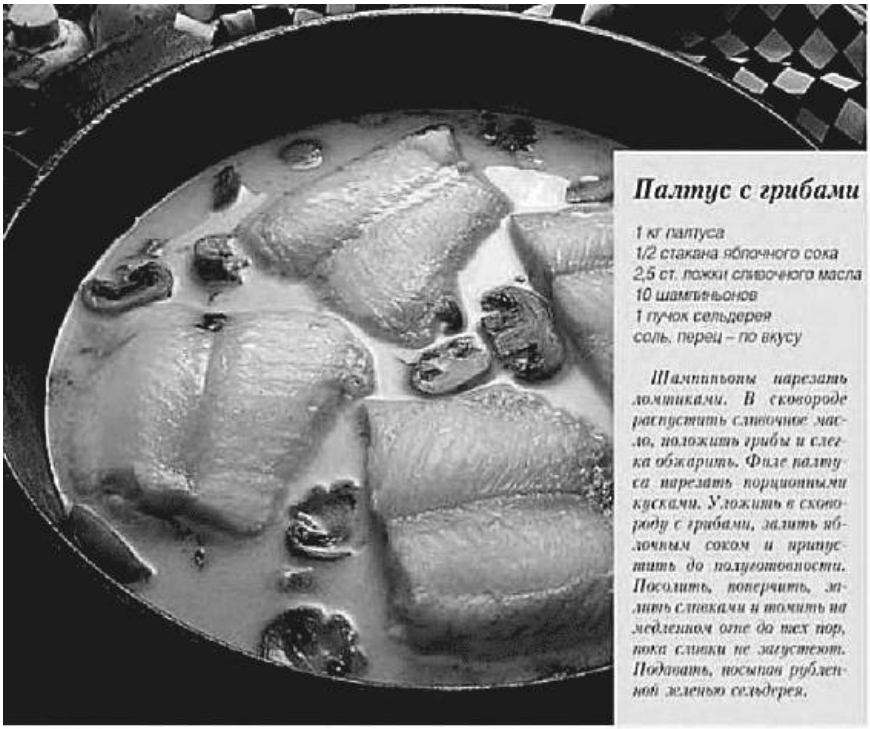
Англичане, как островные жители, широко используют рыбу и морепродукты – мидии, креветки. Но все же самые любимые блюда – это ростбиф и бифштекс. Вообще мяса англичане едят много, причем предпочтение отдается зажаренному большим куском. Тушеное мясо готовится, как правило, с добавлением овощей.

Традиционное английское блюдо – пудинг – популярно до сих пор. Пудинги могут быть мясными, крупяными, овощными, а также сладкими. Среди них наиболее популярен рождественский плумпудинг, который перед подачей обливают ромом, поджигают и пылающим ставят на стол.

Составной частью английской национальной кухни являются шотландская и ирландская кухни. Все они очень схожи между собой, вот только в шотландской кухне больше разнообразных супов и крупяных блюд, а ирландцы отдают предпочтение картофельным и капустным блюдам.

Англичан можно назвать сладкоежками. Среди их любимых десертов карамельный пудинг, трайфл, – пропитанный ромом, коньяком или вишневым ликером ягодный пирог, различные кексы и печенья. «Печенье, разумеется, пекут во всех странах, но общепризнанно, что нигде оно не выходит лучше и рассыпчатей, чем в Англии», – так отзывался из-за мастерство кондитеров Джордж Оруэлл.

Чай в Англии пьют с молоком. Чай англичане любили уже в XVII веке. Даже в современной Англии, при сегодняшнем ритме жизни отношение к чаепитию носит некий ритуальный характер. Кофе такого почтения в Англии не удостоился. По вечерам многие англичане собираются в пабах – небольших кафе, где подают настоящее бочковое пиво. Самое популярное – черный эль и портер. Из крепких напитков англичане традиционно пьют виски, джин, бренди.



Палтус с грибами

1 кг палтуса
1/2 стакана яблочного сока
2,5 ст. ложки сливочного масла
10 шампиньонов
1 пучок сельдерея
соль, перец – по вкусу

Шампиньоны нарезать ломтиками. В сковороде растопить сливочное масло, положить грибы и слегка обжарить. Филе палтуса нарезать порционными кусками. Уложить в сковороду с грибами, залить яблочным соком и припустить до полуготовности. Посолить, поперчить, залить сливками и томить на медленном огне до тех пор, пока сливки не загустеют. Подавать, посыпав рубленой зеленью сельдерея.

Хотч-потч с Говяжьим бульоном Магги

700 г ошейка ягненка (средняя часть)
225 г лущеного гороха, 100 г бобов лима
6 очищенных и нарезанных луковиц
2 очищенные и нарезанные моркови
330 г очищенной
и нарезанной репы

1 средняя головка цветной капусты
1 маленькая головка кочанного салата
2,3 л воды
1 ст. ложка (без верха) нарезанной петрушки
4 кубика Говяжьего бульона Магги

Мясо зачистить от пленок и промыть, положить в кастрюлю с водой и поставить на огонь. Довести до кипения, снять пену, положить половину гороха и все бобы, морковь, лук, репу и варить на слабом огне в течение часа. Цветную капусту разобрать на соцветия, салат мелко нарезать и добавить в суп вместе с остальным горохом. Раскрошить в суп Говяжий бульон Магги, перемешать. Варить на слабом огне 30 мин, положить петрушку и подать в подогретой супнице.

Капустный суп по-шотландски

1 кочан капусты
300 г говядины
1,5 л воды
1 лавровый лист
4 горошины перца, 1 луковица
4 ст. ложки овсяной муки
соль, зелень петрушки, гренки – по вкусу

Жаркое по-ланкаширски

800 г ягнятины
2 почки ягненка
2 моркови
2–3 луковицы
1 стебель лука-порея
500 г картофеля
1 стакан воды или бульона
1,5 ст. ложки сливочного масла
соль, перец – по вкусу

Почки очистить от пленки и сердцевины, хорошо вымочить, несколько раз меняя воду. Нарезать мясо и почки ягненка на мелкие кусочки. Выложить мясо и овощи слоями в жароустойчивую глиняную или стеклянную посуду, посолить и поперчить по вкусу. Очистить картофель. Нарезать тонкими ломтиками. Прокипятить картофель в течение 2 мин, слить воду. Выложить ломтики картофеля сверху на жаркое таким образом, чтобы они перекрывали друг друга, смазать жиром или подсолнечным маслом.

Влить в посуду с мясом и овощами 1 стакан воды или бульона (столько, чтобы посуда заполнилась на 2/3 глубины) и положить сверху несколько кусочков сливочного масла. Накрыть посуду и поместить ее в духовку, нагретую до температуры 170 °С примерно на 2 часа.

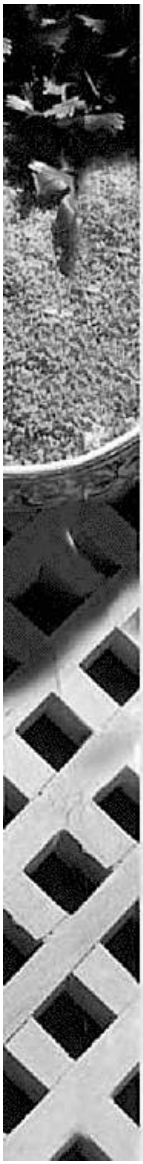
Снять крышку в последние полчаса и увеличить температуру духового шкафа до 200 °С, чтобы верхний слой картофеля подрумянился.

Пирог с дичью

175 г куропатки, нарезанной на кусочки 2,5 см
175 г зайчатины, нарезанной на такие же кусочки
450 г свиной грудинки
2 ст. ложки красного вина
1 чайная ложка молотого мускатного ореха
220 г бекона
1 чайная ложка зелени
150–275 г раствора желатина
соль, перец – по вкусу
Для теста:
450 г муки
150 г лярда (свиного жира)
1,5 чайные ложки (без верха) соли
275 г воды
взбитое яйцо для смазывания

Жаркое по-ланкаширски

Смешать куропатку и зайчатину с вином, половиной зелени и мускатного ореха и оставить мариноваться. Срезать шкуру со свинины и грубо помолоть ее с 2 ломтиками бекона, добавить оставшуюся зелень, орех, соль, перец. Насыпать просеянную муку и соль в миску. Растопить на слабом огне лярд, влить воду и довести до кипения. Немедленно влить в муку и вилкой все перемешать для получения слабого теста. Тремя четвертями теста выложить дно и стенки формы для пирогов (диаметром 20 или 25 см) или кексов (диаметром 15 см) так, чтобы они были равномерно покрыты и тесто слегка выступало за края. Накрыть оставшееся тесто миской, чтобы оно оставалось теплым и пластичным. На тесто в форме ровным слоем выложить мизотую шкуру свинины. Положить половину нарезанной кусками свинины на дно, затем положить куропатку с зайчатиной и остальную свинину. Накрыть пирог оставшимся тестом, хорошо соединив края, украсить верх пирога и проделать отверстие для выхода пара во время запекания, сверху смазать яйцом. Запекать в духовке при 200 °С в течение 30 мин, затем уменьшить огонь до 160 °С и печь еще 1–1,5 часа, пока пирог не станет золотисто коричневым. Дать пирогу остыть. На следующий день растворить желатин, дать ему полностью остыть. Сделать отверстие в центре пирога, влить туда желатин, чтобы он заполнил промежутки между мясом, и дать застыть.



АРАБСКИЕ СТРАНЫ

Кухни народов арабских стран (Египта, Ирака, Йемена, Ливана, Ливии, Саудовской Аравии, Сирии) очень схожи между собой. Во всех арабских странах религия запрещает употреблять в пищу свинину и вино, поэтому самый распространенный мясной продукт здесь – баранина. Из нее готовят различные кебабы – блюда из натурального или рубленого мяса.

Мясные блюда часто готовятся без применения жира. Кусок мяса кладется на сильно раскаленную сковороду и на нем тотчас образуется корочка, которая предотвращает вытекание сока. Благодаря такой технологии тепловой обработки мясо получается нежным и сочным. Традиционно блюда арабской кухни щедро приправляются различными специями и пряностями, что неудивительно – именно через эти страны проходили самые большие торговые пути, по которым всевозможные пряности из Индии попадали в Европу. Со времен торговли пряностями у арабов сохранилась любовь к гвоздике, имбирю, тмину, мускатному ореху, перцу и кунжуту. Для ароматизации сладостей часто используются цветы апельсинов и розовая вода.

В качестве закуски (mezze) жители арабских стран предпочитают различные свежие и маринованные овощи: маслины, помидоры, перец, Tahin, пасту из кунжутовой муки и оливкового масла, подают с арабским хлебом – питой. Арабы готовят на растительном масле, главным образом на оливковом.

Для арабской кухни характерны густые мясные супы с фасолью и рисом, горохом и вермишелью, горохом и картофелем, стручковой фасолью.

Распространенное блюдо у многих арабских народов пшеничная каша – бургул, которая готовится из дробленой пшеничной крупы, предварительно отваренной и высушенной. Все, что остается попару – это замочить ее в воде. Когда зерно становится мягким, но достаточно плотным, бургул можно считать готовым. Его отжимают от воды и слегка подсушивают. Бургул входит в состав многих паштетов, овощных закусок, горячих блюд.

Не менее значительным продуктом питания, чем зерновые, в Саудовской Аравии стали всевозможные фрукты, особенно финики.

Любимые национальные блюда жителей Ирака плов из баранины и риса, в который обычно добавляют изюм, инжир и миндаль, яхни – блюдо с острыми приправами, напоминающее рагу, айни – пшеничные лепешки, замешанные на кислом молоке. Особенность азербайджанской кухни состоит в том, что в ней наряду с бараниной, коллятиной и птицей широко используется и говядина.

Непременная составная часть пищи йеменцев хельба – острый соус из красного перца, горчицы и ароматической травы. Особой популярностью пользуется блюдо из молодого барашка, начиненного рисом, изюмом, миндалем и пряностями.

В Сирии и Ливане традиционными являются такие мясные блюда, как кубба – жареные или вареные шарики из мяса или рыбы, яхни – тушеное мясо с овощами.

В Египте основу кухни составляют овощи, фрукты и рыба. Современный египтянин часто завтракает точно так же, как и его предок три тысячи лет назад: лепешка и котлеты из фасоли – тамийя. Выпечные изделия во всех арабских странах чаще всего пропитываются медом и посыпаются орехами. Из напитков повсеместно распространены кофе и чай. Как правило, кофе пьют без сахара, но с добавлением пряностей – гвоздики и кардамона.

Национальный напиток йеменцев гишр – отвар кофейной шелухи. По вкусу гишр напоминает кофе, смешанный с чаем. У египтян распространен холодный чай каркаде – из лепестков суданской розы. Его еще часто называют фараонским чаем. В Ираке черный кофе пьют с добавлением шафрана и мускатного ореха. Популярно разбавленное водой кислое молоко.

Кореш из баранины

1 стакан зеленого дробленого гороха
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 большая луковица
1 кг баранины
1 чайная ложка молотой куркумы
1/2 чайной ложки молотой корицы
1/2 чайной ложки молотого мускатного ореха
2 баклажана, нарезанных кубиками
8–10 спелых помидоров, нарезанных кубиками
2 раздавленных зубчика чеснока
2 ст. ложки сухой мяты
свежая мята для украшения
соль, молотый черный перец – по вкусу

Мясо вымыть и нарезать небольшими кусочками. Дробленый горох залить холодной водой и оставить на 4 часа. Воду слить. Лук очистить и нарезать полукольцами. Нагреть в кастрюле небольшое количество масла. Положить в масло большую часть нарезанного лука и пассеровать 3 мин. Добавить мясо и обжарить его со всех сторон до коричневого цвета. Залить мясо водой и тушить до тех пор, пока мясо не станет мягким. Добавить к мясу замоченный горох, положить куркуму, корицу и мускатный орех. Тушить на среднем огне до тех пор, пока горох не станет мягким.

Нагреть в сковороде оставшееся масло, положить в масло баклажаны и оставшийся репчатый лук и слегка их обжарить. Добавить помидоры, чеснок и мяту. Приправить солью и перцем.

Перед подачей на стол переложить баклажанную смесь в кастрюлю с мясом и горохом. Украсить листьями свежей мяты и подавать на стол с вареным рисом.

Тушеные овощи с окрой

500 г молодых, свежих стручков окры (gombos)
2 средние луковицы
2–3 зубчика чеснока
3 больших мясистых помидора
4 ст. ложки оливкового или арахисового масла
1 чайная ложка семян кориандра
сок половины лимона
250 г длинного риса
20 волокон шафрана
1 гвоздика
соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Стручки окры вымыть, тщательно обсушить и обрезать места прикрепления стеблей. Луковицы очистить и нарезать кубиками. Зубчики чеснока нарезать тонкими ломтиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками.

В кастрюле для тушения разогреть растительное масло и обжарить в нем до прозрачности лук и чеснок, посыпать кориандром и, помешивая, слегка обжарить еще раз.

Добавить стручки окры и обжаривать, пока они не начнут размягчаться. Кубики помидоров перемешать с окрой, затем с солью и крупномолотым перцем, влить лимонным соком.

Кастрюлю накрыть крышкой и овощи на слабом огне потушить до размягчения в течение получаса. В это время в сильно подсоленной воде с добавлением шафрана и гвоздики в течение 20 мин отварить до размягчения рис. Переложить его в сито и слить излишки воды.

В большой кастрюле перемешать рис и окру, и, закрыв крышкой, потомить в течение 5 мин. Блюдо подать к столу в горячем виде.

Цыпленок по-александрийски с Букетом Приправ Магги к блюдам из курицы

1 цыпленок (350 г)
1 ст. ложка меда
1 ст. ложка сливочного масла
1/2 чайной ложки розовой воды
жир для жарки
щепотка молотого имбиря
1 чайная ложка рубленых фисташек
1 чайная ложка Букета Приправ Магги к блюдам из курицы

Цыпленка разрезать по грудке. Натереть Букетом Приправ Магги к блюдам из курицы. Масло растопить с медом. Сделать на грудке и ножках цыпленка глубокие надрезы. Влить половину растопленного с маслом меда в надрезы. Остальную смесь разбавить розовой водой и обильно полить ею всего цыпленка изнутри. Обжарить цыпленка с обеих сторон в жире до золотистого цвета. Перед подачей посыпать молотыми фисташками и имбирем.

Кореш из баранины

Джари из сухих бобов с Букетом Приправ Магги с Хмели-сунели

250 г мяса
250 г сухих бобов (или фасоли)
5 помидоров или
2 ст. ложки томатной пасты
1 луковица
4 ст. ложки растительного масла
пучок кинзы
2 л воды
1 ст. ложка Букета Приправ Магги с Хмели-сунели

Мясо нарезать мелкими кусочками, добавить растительное масло, натертый лук, помидоры, пропущенные через мясорубку (или томатную пасту), Букет Приправ Магги с Хмели-сунели и обжарить на небольшом огне. Переложить все в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Положить в бульон промытые бобы, добавить мелко нарезанную кинзу и варить суп до готовности. Подать к столу горячим.

Чечевичный суп по-ливански с Супер Золотым бульоном Магги куриный

125 г чечевицы
1 л воды
2 чайные ложки Супер Золотого бульона Магги куриный
1 луковица
2 помидора
1 морковь
1 стебель сельдерея

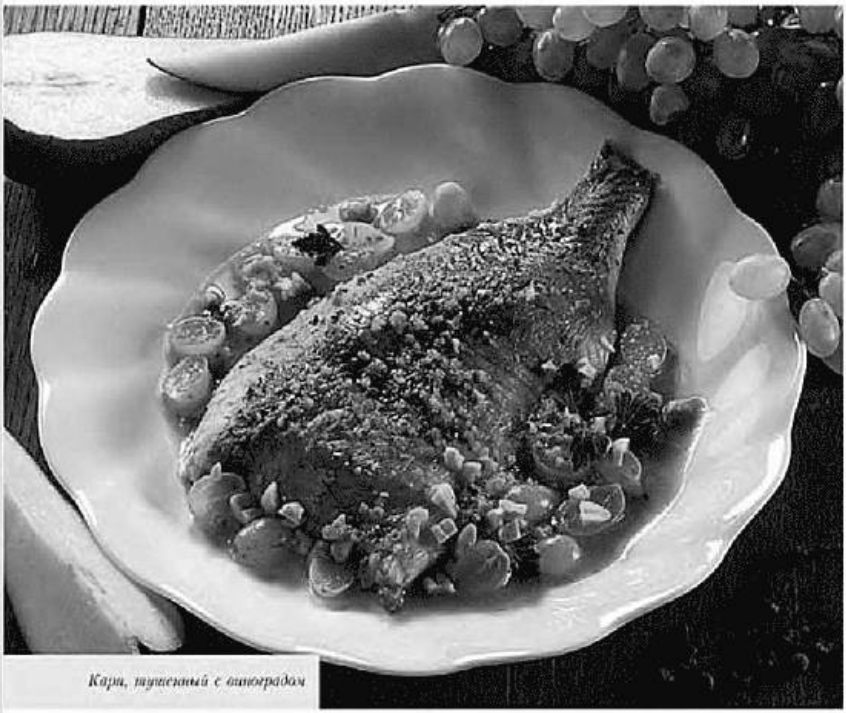
2–3 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
2 веточки листовой петрушки
3–4 веточки лимонного тимьяна
1 щепотка кумина
2 ст. ложки томатной пасты
1–2 чайные ложки топленого масла

Чечевицу залить водой на ночь. На следующий день чечевицу хорошо промыть, переложить в кастрюлю и залить водой. Лук, помидоры, морковь и сельдерей очистить, нарезать мелкими кусочками и добавить в суп. Варить около 50 мин, пока чечевица не станет мягкой. За это время чеснок очистить и раздавить или очень мелко порезать. Помешивая, добавить оливковое масло, Супер Золотой бульон Магги куриный и лимонный сок. Петрушку и тимьян помыть, обсушить, ощипать листики со стеблей и нарезать. Ручным миксером сделать из супа пюре. Приправить кумином и томатной пастой. Перемешать с топленым маслом и чесночной смесью. Еще раз довести до кипения, снять с плиты, добавить петрушку и тимьян и по вкусу украсить лимонными дольками.

Карп, тушеный с виноградом и Букетом Приправ Магги к блюдам из рыбы

1/2 карпа, разрезанного вдоль
растительное масло для жаренья
1 ст. ложка лимонного сока
4 лука-шалота
1/4 л сухого белого вина
50 г очищенного миндаля
1 ст. ложка изюма
250 г светлого винограда
молотая гвоздика на кончике ножа
1 чайная ложка Букета Приправ Магги к блюдам из рыбы

Рыбу сбрызнуть лимонным соком и посыпать Букетом Приправ Магги к блюдам из рыбы. Лук-шалот почистить, нарезать кольцами, слегка обжарить в растительном масле и залить вином. Выложить рыбу поверх лука, добавить изюм, накрыть крышкой и потушить на слабом огне в те-



Карп, тушеный с виноградом

чение 10 мин. Миндаль нарезать, ягоды винограда разрезать пополам и вынуть из них косточки и добавить в рыбу. Приправить молотой гвоздикой. Тушить 5 мин. Подавать карпа с рисом, приправленным карри.

Пряная чечевица с рисом

400 г коричневой или зеленой чечевицы
3 ст. ложки оливкового масла
3–4 луковицы
1 чайная ложка молотого кумина
1/2 чайной ложки молотой корицы
3–5 зерен кардамона
300 г промытого длиннозерного риса
600 г овощного бульона
соль и молотый черный перец – по вкусу

Чечевицу залить холодной водой и довести до кипения, варить 30 мин или до тех пор, пока она не станет мягкой. Лук очистить и большую часть мелко нарезать. Оставшийся лук нарезать кольцами. Обжарить мелко нарезанный лук до золотисто-коричневого цвета. Добавить половину порции кумина и половину порции корицы.

Положить жареный лук в кастрюлю с чечевицей, добавить зерна кардамона, рис и бульон. Тщательно перемешать, довести до кипения, варить под крышкой на тихом огне, пока рис не станет мягким, а вся жидкость не впитается. Приправить по вкусу солью и перцем.

Пока рис варится, обжарить нарезанный кольцами лук до темно-коричневого цвета, посыпать его оставшимися кумином и корицей.

Перед подачей к столу выложить рис с чечевицей в блюдо, сверху украсить жареными кольцами лука. Подавать на стол горячей, с натуральным йогуртом.

АФРИКА

На кухне народов Африки во многом отразилось влияние культур стран-колонизаторов. В кулинарных пристрастиях жителей североафриканских стран прослеживается влияние персов, финикийцев, римлян, турок, испанцев, французов. В Южной Африке сильнее угадывается присутствие английской кухни. Но в каждой стране еще существуют и региональные различия.

На востоке ЮАР любимое мясо – баранина, на юге и севере предпочтение отдается говядине, на западе и на побережье лучшее мясо – это рыба. Жители страны повсеместно используют маис – кукурузную крупу. Крупный помол называется сэми, мелкий – нала. В провинциях традиционно варят сэми, а в городах чаще нашу. Маис подают в качестве гарнира почти ко всем блюдам или как самостоятельное блюдо с острым томатным соусом. Очень популярно в ЮАР пиво. Лучшая закуска под пиво – вяленое мясо буйволов, приправленное специями (билтонг), копченые сосиски и острые колбаски из крупнорубленного мясного фарша. Виноградные вина, производимые в стране, по признанию специалистов, не уступают французским.

Североафриканские страны в кулинарном отношении мало чем отличаются друг от друга, разве что способами приготовления кус-куса – самого распространенного блюда из крупы. В Алжире его готовят из дробленого пшена, в Тунисе – из манной крупы и картофеля, в Марокко из дробленого пшена, манки или кукурузной крупы.

Кухня Туниса более острая, блюда приправляются перцем чили, черным перцем, имбирем, в Алжире предпочитают ароматные неострые специи, в Марокко – большое многообразие тех и других. Популярна харисса (Harissa), очень острая паста из специй, которая используется прежде всего для Tagines – паштетов – или для овощных блюд и кус-кусов. Харису едят и как самостоятельное блюдо, обмакивая в нее кусочки хлеба. Для маринования рыбы, птицы, ягнятины и крольчатины часто используется чермула (Chermoula) – острая паста из лука, чеснока, кориандра, чили, соли, перца и шафрана.

Из первых блюд в Алжире и Тунисе чаще всего встречается шорба из баранины. В Тунисе ее заправляют лапшой, в Алжире кроме овощей и мяса в шорбу редко еще что-то добавляют. Типичный марокканский суп носит название харира, что напоминает название острой пасты харасса. И это не случайно, суп, действительно, щедро приправляется острыми специями и пряностями.

Одним из самых интересных марокканских блюд можно назвать таджин – кушанье из мяса и овощей. Готовится оно в специальной посуде, которая также называется таджин. Таджин – это любимое праздничное блюдо марокканцев и по традиции оно подается с кус-кусом.

В Тунисе весьма популярны пирожки, похожие на кавказские чебуреки. Здесь их называют «брик». В качестве традиционной начинки обычно используется картофельное пюре. В зависимости от региона, в картофельную начинку добавляют креветки (на побережье) или куриное мясо (на юге). Тунисские чебуреки обычно едят с томатным соусом или харассой.

На побережье всех африканских стран популярны блюда из морской рыбы. Самые распространенные и доступные для большинства жителей – тунец, сардины и скумбрия. Из выпечки очень популярно печенье из муки, меда и миндальных орехов.

Чай в Африке пьют из листьев мяты, гораздо реже – черный. Кофе является традиционным напитком для многих регионов. Из алкогольных напитков очень популярно крепкое пиво и легкое виноградное вино.

Таджин

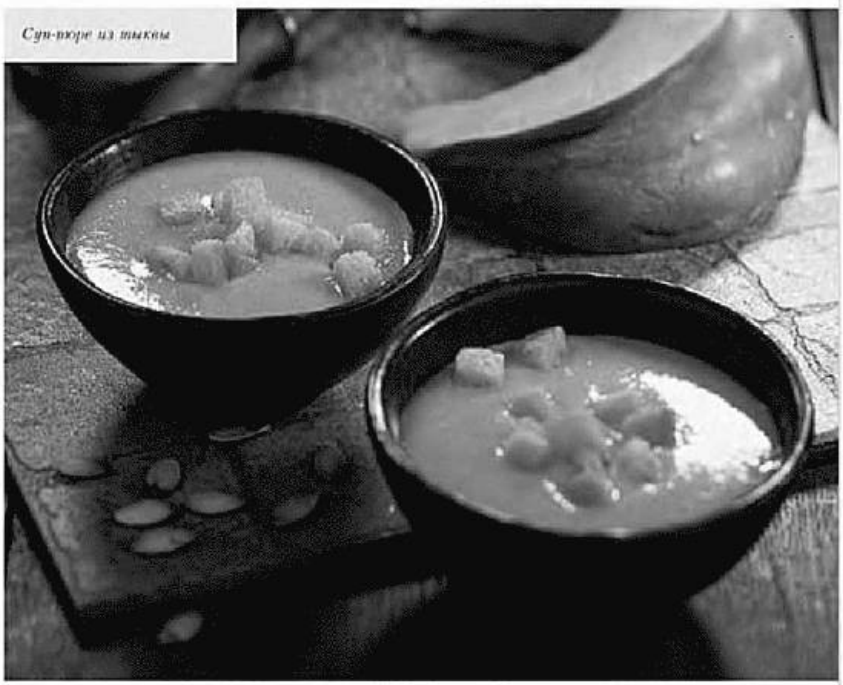
6 ст. ложек турецкого гороха
800 г баранины (кострец)
4 морковки
2 луковицы
6 зубчиков чеснока
2 черешка сельдерея
1 чайная ложка черного перца горошком
4 гвоздики
1 чайная ложка порошка куркумы
1 лавровый лист
3 цукини
250 г стручков окры
50 г кишмиша
500 г арабской пшеничной каши кус-кус
40 г сливочного масла
6 свежих фиников
соль – по вкусу

Турецкий горох замочить водой на 6 часов. Через 15 мин после начала варки добавить 1/2 чайной ложки соли, варить до готовности.

Баранину нарезать большими кубиками. Морковь почистить, две из них нарезать крупными кубиками, а две другие разрезать на 4 части по длине и затем нарезать небольшими кусками. Луковицы почистить, одну из них нарубить, а вторую – разрезать пополам и тонко нашинковать. Зубчики чеснока почистить, три из них разрезать на половинки, а остальные нарезать мелкими кубиками. Черешки сельдерея почистить и крупно нарубить.

Кубики баранины выложить в большую кастрюлю, добавить нарезанные морковь, лук, сельдерей и 3 зубчика чеснока, разрезанные пополам. Положить горошины перца, гвоздику и лавровый лист и все залить водой. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить баранину при закрытой крышке около часа при тихом кипении.

Суп-пюре из тыквы



3 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука
1 зеленый жгучий перец, без семян, нарезанный тонкими кружочками
45 г накрошенного мякиша свежего белого хлеба
растительное масло для жарки
соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Ямс очистить и нарезать кусочками. Отварить в подсоленной воде в течение 20–30 мин до готовности. Воду слить и размять ямс с небольшим количеством молока и примерно 3 ст. ложками взбитых яиц.

Добавить помидоры, зеленый лук, зеленый жгучий перец, соль, черный перец и как следует перемешать. Смачивая руки водой, слепить из полученной смеси шарики величиной с грецкий орех. Каждый шарик обмакнуть в оставшуюся яичную смесь и обвалять в хлебных крошках. Обжарить шарики в большом количестве растительного масла до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце (чтобы удалить излишки масла) и подавать на стол.

Сосати из баранины

700 г филе баранины
1 ст. ложка растительного масла
1 мелко нарезанная луковица
1 толченый зубчик чеснока
2 лавровых листа, сок 1 лимона
2 ст. ложки порошка карри
4 ст. ложки абрикосового джема
4 ст. ложки яблочного сока
4 ст. ложки обезжиренных сливок или йогурта
соль – по вкусу

Разогреть масло в кастрюле. Положить в него лук, чеснок, лавровый лист и жарить на слабом от-

Закуска из кабачков по-тушисски

2 кабачка среднего размера
1/2 чайной ложки хариссы
1/2 лимона, 2 зубчика чеснока
1/2 чайной ложки молотых семян тмина
1/2 чайной ложки молотых семян кориандра
1 чайная ложка соли
2 ст. ложки оливкового масла

Кабачки нарезать толстыми ломтиками и отварить в кипящей воде в течение 20 мин. Дать воде стечь и, когда они станут теплыми, отжать лишнюю воду. Положить их в миску и размять вилкой. Выжать лимонный сок. Чеснок мелко порубить. Приправить кабачковое пюре харисой, лимонным соком, чесноком, тмином, кориандром и солью. Хорошо перемешать. Переложить смесь на блюдо, полить маслом и, украсить маслинами.

не около 10 мин, пока лук не станет мягким. Добавить лимонный сок, порошок карри, абрикосовый джем и яблочный сок, а также соль по вкусу. Тушить на слабом огне 5 мин.

Нарезать филе баранины кубиками по 2 см и сложить в оставшийся маринад. Как следует перемешать, накрыть и поставить в прохладное место. Мариновать мясо не меньше 2 часов (можно оставить на ночь в холодильнике). Нанизать филе баранины на шампуры и уложить так, чтобы маринад стекал в посуду. Жарить сосати на углях, несколько раз переворачивая, пока мясо не будет готово.

Тем временем перелить маринад в кастрюлю и прокипятить 2 мин. Добавить сливки или йогурт и подавать вместе с мясом.

Цыплята с начинкой из сладкого картофеля (батата)

4 цыпленка, весом 300–350 г каждый
200–250 г куриного бульона
170 г белого вина
2 ст. ложки лимонного сока
1 ст. ложка рубленого свежего эстрагона
или 2 чайные ложки сушеного
30 г сливочного масла
2 чайные ложки муки
соль и свежемолотый черный перец – по вкусу
Для начинки:
1 клубень сладкого картофеля (батата)
(примерно 250 г)
1 ст. ложка лимонного сока
30 г сливочного масла или маргарина
2 мелко нарубленные луковицы-шалот
30 г искрошенного миндаля
60 г нарубленных спелых абрикосов
30 г накрошенного мякиша свежего белого
или серого хлеба
1 ст. ложка рубленого свежего тимьяна
соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Для начинки сладкий картофель очистить, опустить в кипящую воду, подкисленную соком лимона, и варить до готовности. Воду слить и с половиной сливочного масла размять.

Оставшееся сливочное масло растопить в маленькой сковороде и 2–3 мин поджаривать шалот. Добавить миндаль и продолжать поджаривать, пока и на луке, и на миндале не появятся коричневые крапинки. После этого содержимое сковороды переложить в пюре из батата, туда же добавить абрикосы, хлебные крошки, тимьян, соль и черный перец – по вкусу. Тщательно перемешать.

Полученной начинкой неплотно наполнить цыплят и положить их на противень. В маленькой кастрюльке смешать бульон, белое вино и лимонный сок, довести до кипения и полить цыплят.

Каждого цыпленка посыпать эстрагоном, солью и черным перцем и равномерно смазать оставшейся половиной сливочного масла. Неплотно прикрыть цыплят фольгой и 35–40 мин запекать в заранее прогретой до 170 °С духовке, часто поливая образовавшимся соком.

Когда цыплята будут готовы (что можно определить по прозрачному цвету вытекающего из них сока), снять фольгу и повысить температуру в духовке до 220 °С. Запекать еще примерно 5 мин до образования коричневой корочки. Готовых цыплят переложить на тарелки.

Жидкость из противня перелить в кастрюлю и поставить на умеренный огонь. Оставшееся сливочное масло и муку смешать в пиалке, тщательно размешивая, добавлять в кастрюлю. Полученный соус перелить в соусник и подать к столу вместе с цыплятами.

Рыба с чермулой

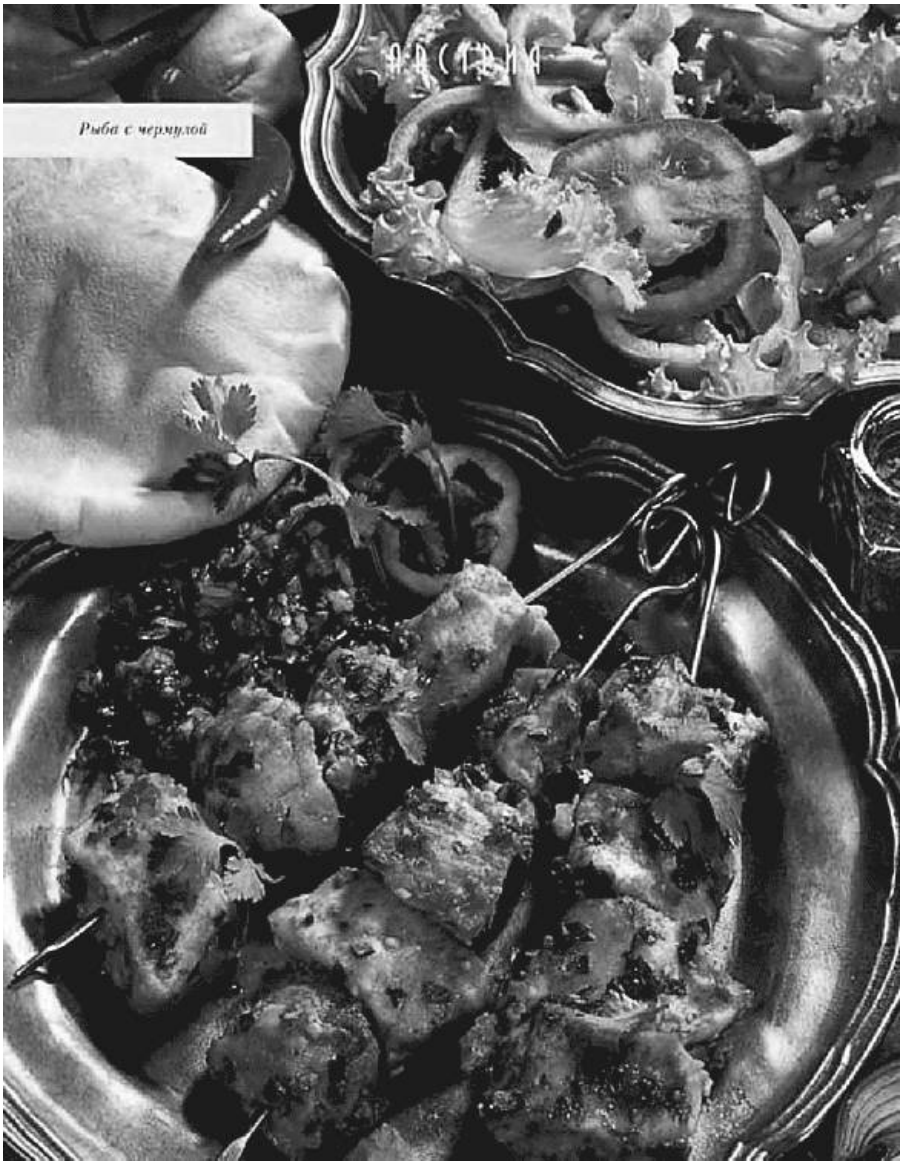
700 г филе морского черта
Для чермулы:
1 маленькая красная луковица,
мелко нарезанная
2 толченых зубчика чеснока
1 стручок свежего красного чили,
без семян и мелко нарезанный
2 ст. ложки нарезанной кинзы
1 ст. ложка нарезанной свежей мяты
1 чайная ложка молотого кумина
1 чайная ложка паприки
большая щепотка рылец шафрана
4 ст. ложки оливкового масла
сок 1 лимона
соль – по вкусу

Для приготовления чермулы смешать в глубокой миске лук, чеснок, чили, кинзу, мяту, кумин, паприку, шафран, оливковое масло, лимонный сок и соль.

Нарезать филе кубиками, положить в смесь из специй. Хорошенько перемешать, чтобы смесь обволокла филе, закрыть крышкой и оставить в прохладном месте на 1 час.

Нанизать куски филе на шампуры и поместить их над углями. Полить небольшим количеством маринада.

Жарить филе на шампурах низко над углями, через 3 мин переворачивая на другую сторону. Когда рыба подрумянится, подавать ее к столу с овощным салатом и теплой лепешкой.



Рыба с чермулой

БЕЛЬГИЯ

Бельгийцы, а точнее, часть ее жителей — фламандцы всегда славились среди своих соседей отменным аппетитом и вкусной, сытной кухней. Сами же бельгийцы любят говорить, что их блюда готовятся с французским изяществом и подаются с немецким великодушием. Для бельгийской кухни характерны разнообразные блюда, в которых местные продукты замечательно уживаются с продуктами, понавшими в страну из соседних государств.

В Бельгии, как и в Голландии, и на севере Франции, выращивают салатный цикорий. Его здесь особенно любят, несмотря на большой выбор разнообразной огородной зелени. Чаще всего небольшие головки салата целиком запекают в сливочном соусе или в измельченном виде добавляют в супы и гарниры к мясным блюдам. В Бельгии по популярности с салатным цикорием может сравнится только брюссельская капуста.

У побережья Бельгии ловится макрель, сельдь, мидии, омары и устрицы. Рыбу здесь чаще всего жарят в панировке или запекают в духовом шкафу. Устрицы обычно отваривают в деликатесном овощном отваре.

Отварной молодой угорь — а это почти прозрачная рыбка длиной не больше пальца — одно из традиционных блюд бельгийской кухни. Да и взрослого угря бельгийцы предпочитают варить с большим количеством пряной зелени, а не жарить или коптить.

В городах очень популярно блюдо под названием фриты (frietes). Технология приготовления очень простая — в большом количестве жира (фритюра) обжариваются самые разные продукты — от ломтиков картофеля до мясных шариков и даже помидоров. Чаще всего фриты готовят в фаст-фудах.

А вот что нельзя попробовать в подобного рода заведениях, так это знаменитые почки с ягодами можжевельника и фламандские карбонады, тушеные в пиве.

В этой маленькой стране производится более 5 сотен разных марок пива. Некоторым из них по 400–500 лет.

Поэтому неудивительно, что пиво здесь иногда добавляется в супы и маринады, в соусы и жаркое. Из напитков бельгийцы предпочитают кофе, из слабоалкогольных напитков, конечно же, пиво. А из крепких — можжевеловую водку.

зать, капусту выложить на тарелку и разрезать на порции. Подавать горячей.

Фриты из брюссельской капусты

450 г брюссельской капусты
1 небольшая луковица
75 г масла сливочного
150 г белого соуса
150 г томатного соуса
90 г кляра
фритюр для жарения
черный перец, мускатный орех, соль – по вкусу

Вареные кочанчики высушить на салфетке и порубить ножом (не очень мелко). Нарезанный лук пассеровать в масле, не подрумянивая, и добавить в капусту. Посолить по вкусу, залить белым соусом, посыпать молотым черным перцем, мускатным орехом и хорошо размешать. Из полученной смеси сформовать шарики величиной с кочанчик сырой брюссельской капусты, обмакнуть их в кляр и жарить во фритюре до образования румяной корочки. Подавать горячими, с томатным соусом.

Вафли по-фламандски

Угорь по-фламандски

1 кг потрошеного угря
сок 1 лимона
по 1/2 чайной ложки соли и молотого черного перца
50 г смеси из свежих пряных трав: щавеля, петрушки, кервеля, эстрагона, немного шалфея и базилика
1 ст. ложка сливочного масла
30 г масла
30 г муки
1 щепотка сахарного песка

Угря вымыть, нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и дать несколько минут постоять. Посыпать солью и перцем. Травы вымыть, промокнуть и мелко порубить. Растопить в кастрюле сливочное масло, припустить в нем травы и добавить пиво. Пивной отвар довести до кипения и положить в него куски угря; довести до готовности на слабом огне в течение 15 мин. Вынуть куски угря и поставить в теплое место. Отвар процедить. Нагреть в кастрюле сливочное масло, пассеровать в нем муку и постепенно вводить, помешивая, пивной отвар. Довести соус до кипения, приправить по вкусу сахаром, возможно, солью. Разогреть в соусе куски угря.

Карбонады по-фламандски

750 г филе свинины
пучок зелени
3 ст. ложки масла или маргарина
4 больших луковицы
1 толстый ломтик хлеба
немного горчицы
1 бутылка некрепкого пива, тмин
1 лавровый лист
1,5 ст. ложки уксуса
2 кусочка сахара
соль, перец – по вкусу

Разделать мясо на крупные куски, отбить, обжарить с обеих сторон и снять со сковороды.

С хлеба срезать корки, смазать горчицей. В оставшемся жире потушить мелко нарубленную зелень и, добавив жир, обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Затем уложить слоями лук, мясо и зелень в кастрюлю, прикрыть ломтиками хлеба с горчицей, добавить пиво, тмин и лавровый лист.

Тушить в течение 2 часов на слабом огне. По мере выпаривания жидкости добавлять понемногу пиво.

Подливку заправить уксусом и сахаром. Подавать с отварным картофелем.

Брюссельская капуста в соусе

500 г брюссельской капусты
1 ст. ложка масла
1 стакан мясного бульона
3/4 ст. ложки сливок
1–2 желтка
мускатный орех, соль – по вкусу

Капусту потушить в кастрюле в небольшом количестве подсоленного бульона с маслом до готовности. При тушении часто встряхивать кастрюлю, чтобы капуста не пригорала. Посыпать тертым мускатным орехом, снять с огня. Желток смешать со сливками и этой смесью залить капусту. Подавать в горячем виде.

Цикорий, запеченный в ветчине

4 вилка салатного цикория
30 г сливочного масла
225 г овощного или куриного бульона
4 ломтика ветчины
90 г сыра маскарпоне
60 г эмментальского сыра или сыра чеддер, нарезанного ломтиками
соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Подрезать салат снизу и удалить центральный стержень. В широкой кастрюле растопить сливочное масло и на слабом огне, время от времени переворачивая, поджарить кочанчики в течение 4–5 мин. Как только внешние листья начнут приобретать прозрачность, влить бульон, слегка посолить и поперчить, довести до кипения и тушить под крышкой 5–6 мин.

Вынуть салат из бульона и положить на ломтики ветчины (по одной головке на каждый ломтик). Ветчину свернуть рулетиками и плотно, в один слой, уложить в смазанную маслом форму для запекания. Бульон наполовину выпарить, затем снять с плиты и, помешивая, растворить в нем сыр маскарпоне. Полученным соусом полить цикорий. Сверху положить ломтики эмментальского сыра (или сыра чеддер) и запечь в духовке при температуре 170 °С до румяной корочки.

Котлеты по-бельгийски

500 г рубленого мяса
1 ломтик (только мякиш) белого хлеба
3–4 зубчика чеснока
1 яйцо, 2 стакана светлого пива
2 ст. ложки масла
1 ст. ложка муки
соль и черный перец – по вкусу

В рубленое мясо положить мякиш белого хлеба, предварительно замоченного в воде или молоке и отжатого, мелко нарезанный чеснок, яйцо, соль и черный перец. Смесь тщательно вымешать и разделать на котлеты величиной с яйцо. Подготовленные котлеты уложить в смазанную маслом невысокую огнеупорную форму и запечь в течение 15 мин в духовке. После этого залить их двумя стаканами пива и снова запечь в течение 15 мин. Готовые котлеты вынуть, а в образовавшийся соус добавить 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки и немного пива. Поставить соус на огонь и варить до тех пор, пока соус не загустеет. Подавать с отварным картофелем и салатом из свежих овощей.

Вафли по-фламандски

220 г муки
125 г масла или маргарина
1 ст. ложка сахара
250 г молока
15 г дрожжей, 3 яйца
1 чайная ложка лимонного сока
соль – по вкусу

Масло растереть с сахаром, добавить яйца, муку и разведенные в небольшом количестве теплого молока дрожжи, затем добавить остаток молока. Приправить солью и соком лимона. Замесить тесто и поставить в теплое место. Подошедшее тесто выпекать в специальной форме для вафель, предварительно посыпав ее ванильным сахаром. Вафли можно подавать с ванильным соусом.

БОЛГАРИЯ

О Болгарии обычно говорят как об овощном царстве. Действительно, в болгарской национальной кухне овощи используются в любом виде: сыром, вареном, жареном, тушеном, маринованном. Помидоры, перец, баклажаны, картофель, фасоль, огурцы, капуста, морковь, кабачки подаются в качестве закуски, гарнира, самостоятельного блюда; они являются непременным компонентом первых блюд. Кухня Болгарии не признает сложных технологий: мясо и овощи чаще всего тушат, добавляя острые приправы — лук, чеснок, перец, уксус, мяту, петрушку. Блюда готовятся преимущественно на растительном масле, реже используется сливочное и свиной жир. Куски мяса или кебабчета (колбаски из рубленого мяса) жарят в специальной печи с решеткой, которая называется «скара».

Выбор овощных салатов и закусок в болгарской кухне огромный. И все же некоторые блюда нам хорошо знакомы. Среди них достаточно упомянуть о кабачковой и баклажанной икре. Хотя, к сожалению, настоящую баклажанную икру можно попробовать только в Болгарии.

Овощные салаты часто заправляют йогуртом. Этот ценный диетический продукт из овечьего молока распространился по всей Европе именно из Болгарии. Здесь его едят не только с ягодами, фруктами, пряными приправами, но и используют как заправку для супов. На основе йогурта готовят замечательный освежающий в жаркий день холодный суп таратор с мелко покрошенным свежим огурчиком, чесноком, тертыми орехами и укропом.

Немыслима болгарская кухня без брынзы сиренье и другого овечьего сыра — кашкавала. Они часто используются для приготовления закусок, супов, вторых блюд, а также в качестве начинок для изделий из теста. Как и в греческой кухне, брынзу запекают и духовке: толстый ломтик сиренье кладут в пергаментную бумагу, посыпают молотым красным перцем и добавляют кусок сливочного масла. Запеченная брынза становится сочной, нежной и ароматной. Сиреной и кашкавалом фаршируют перцы и помидоры, их подают как в свежем, так и в запеченном виде. Самые популярные среди супов чорбы и солянки. Отличительная особенность болгарских супов в том, что их нередко готовят совсем без мяса, на овощных или рыбных бульонах. Болгария имеет выход в море, поэтому стол жителей Причерноморья особенно богат рыбой. Из турецкой кухни на болгарской земле прижился шашлык — кебап, из греческой болгарам пришлась по вкусу запеканка — мусака.

В кондитерской кулинарии болгарская кухня тяготеет к турецкой. Сладости и выпечка часто готовятся с использованием меда и орехов. Даже в названии пасхального пряника — «козунака» прослеживаются турецкие корни.

На десерт в Болгарии предлагается огромный выбор ягод и фруктов. Из них также делают салаты, кисели, компоты и желе. Из сливы производят национальный напиток сливовицу, из винограда — вино, из роз — ликер. Очень популярен «винный стрижик» (вино, разбавленное содовой водой).

Кофе в Болгарии очень любят, и варят чаще всего по-восточному.

Салат из сладкого стручкового перца

500 г сладкого перца
1/2 стакана простокваши
1/2 стакана молотых ядер грецкого ореха
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
соль – по вкусу

Перец испечь, очистить от кожицы и семян, нарезать. В отдельной посуде смешать простоквашу с измельченными грецкими орехами и рубленой зеленью петрушки. Посолить, заправить растительным маслом. Залить приготовленной смесью нарезанный перец и снова все хорошо размешать.

По желанию можно приправить лимонным соком.

Таратор с грецкими орехами

ТАРАТОР – болгарский холодный суп на йогурте или простокваше с добавлением свежих огурцов и пряной зелени.

1 л натурального йогурта
1 стакан молока или холодной кипяченой воды

4 ст. ложки растительного масла
1 свежий огурец
2 ст. ложки рубленой зелени укропа
3 зубчика чеснока
горсть очищенных грецких орехов
соль, перец – по вкусу

Йогурт взбить с холодным молоком или водой, добавить соль, перец и толченый чеснок. Помешивая, влить растительное масло. Добавить мелко нарезанный огурец и укроп. До подачи держать суп в холодильнике. Перед подачей на стол добавить измельченные грецкие орехи.

Кебабчета с Букетом Приправ Магги

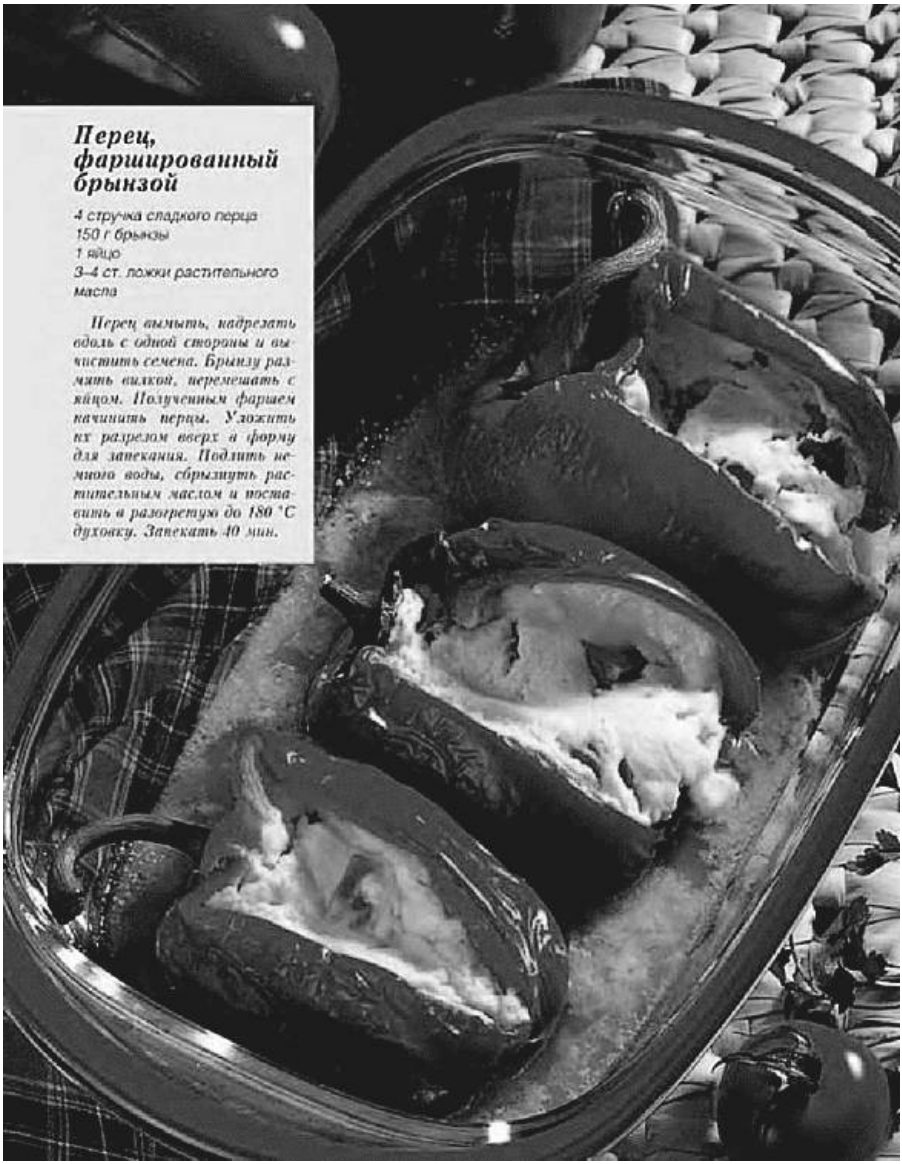
150 г говядины
150 г баранины
150 г свинины
1 луковица
1 ст. ложка растительного масла
1 чайная ложка Букета Приправ Магги

Мясо пропустить через мясорубку и хорошенько выбить на столе. Закрыть фарш полиэтиленовой пленкой и положить в холодильник на несколько часов. Затем добавить очень мелко нарезанный лук, Букет Приправ Магги, перемешать и выбить. Разделать фарш на тонкие колбаски длиной 5–6 см. Налить в миску растительное масло, обмакнуть в него подготовленные колбаски и положить на решетку гриля. Жарить до румяной корочки.

Чорба из шпината

250 г шпината
1 ст. ложка сливочного масла
1 яйцо
1/2 стакана кислого молока
1 ст. ложка рубленой
зелени петрушки
соль, черный молотый перец – по вкусу

Шпинат перебрать, промыть и мелко нарезать. В кастрюле растопить сливочное масло, положить шпинат, добавить воды, соли и потушить до мягкости. Взбить яйцо с кислым молоком. Влить, помешивая, в чорбу. Снять кастрюлю с огня, приправить суп перцем, посыпать рубленой зеленью петрушки. Подать к столу с гренками.



Перец, фаршированный брынзой

4 стручка сладкого перца
150 г брынзы
1 яйцо
3–4 ст. ложки растительного масла

Перец вымыть, надрезать вдоль с одной стороны и вычистить семена. Брынзу размять вилкой, перемешать с яйцом. Полученным фаршем начинить перцы. Уложить их разрезом вверх в форму для запекания. Подлить немного воды, сбрызнуть растительным маслом и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Запекать 40 мин.

ВЕНГРИЯ

Венгерской кухне повезло — в распоряжении местных кулинаров оказался богатейший выбор продуктов для приготовления блюд. На территории этой страны традиционно разводятся все основные виды домашних животных: от крупного рогатого скота до домашней птицы. Венгерские реки и озеро Балатон изобилуют различными видами рыбы.

Блюда из писайской стерляди, дунайских сома, щуки, сазана, балатонского судака, мясо которого обладает нежным и тонким вкусом, занимают почетное место в венгерской кулинарии. Если говорить об овощах то в первую очередь, здесь выращивают сладкий перец, кабачки, баклажаны, капусту (кольраби, белокочанную, цветную). Венгерские фруктовые сады дают различные фрукты для десертов, виноградники — вино. На полях возделывается высокосортная пшеница, отличающаяся высоким содержанием клейковины.

Благодаря широкому выбору продуктов и приправ, а также использованию кулинарами различных приемов тепловой обработки (и их сочетаний), венгерские национальные блюда отличаются присущим только им вкусом и ароматом.

Венгерскую кухню можно характеризовать как острую и пряную. Острый вкус и специфический аромат овощным и мясным блюдам придает «красное золото» Венгрии — паприка. Из зрелых стручков паприки удаляют сердцевину, затем их сушат, размалывают и получают красный порошок, которым сдабриваются почти все блюда из мяса и птицы. Недозрелые стручки зеленого, светло-желтого или розово-красного цвета служат основой многих салатов и отличным дополнением к мясным блюдам.

Кроме специй и пряностей, венгерская кухня использует еще одну характерную для нее приправу — сметану. Ею смягчают острые соусы, используют для приготовления и заправки мучных блюд, овощных салатов, густых супов и жаркого.

В Венгрии предпочитают готовить на свином сале. Сливочное масло используется для диетических блюд, растительное — в основном для заправки овощных салатов. Без топленого свиного сала не обходится и приготовление еще одной важной составляющей части венгерской кулинарии — мучной заправки (пассеровки), которая придает кушаньям необходимую густоту и вкус.

Самое знаменитое блюдо, которым Венгрия обогатила мировую кухню — гуляш. Это густое первое блюдо, переводится как «пастуший суп», или «еда пастухов». Как можно понять из названия, блюдо мясное, первоначально, скорее всего, из баранины. Поскольку сладкий перец (паприка) появился в Венгрии сравнительно недавно, в XIX веке, то приправами вначале служили пряные травы. Теперь гуляш готовят не только из всех видов мяса и птицы, но даже из рыбы. И непременно приправляют паприкой.

Приправа из сладкого перца стала настолько популярна среди жителей Венгрии, что кусочки мяса или птицы, приготовленные в сметанном соусе с паприкой, так и называются — паприкаш. Еще одно блюдо, которое стоит упомянуть, это пёркёльт. По сути, это тот же гуляш, но настолько густой, что его уже нельзя назвать супом. Долгое время именно перкельт за пределами Венгрии называли гуляшом.

Из мучных изделий стоит выделить тархонью — маленькие шарики, похожие на крупу. Они готовятся из лапшового теста и используются для приготовления супов, как гарнир к тушеному мясу, для фарширования перца и голубцов, где тархонья заменяет рис. Отваренная и политая сметаной тархонья может подаваться в качестве самостоятельного блюда.

Выпечку в Венгрии любят из пятижного или слоеного теста (достаточно вспомнить рулет «ретеш» или знаменитые венгерские штрудли).

Венгры предпочитают свое вино (самое знаменитое — «Токайское»), свою палинку — абрикосовую водку, и турецкий кофе.

Эта книга полна оригинальных, изысканных, неожиданных рецептов, она станет вашим гидом в кулинарных путешествиях по всему миру и поможет вам пережить встречу с подлинными чудесами неповторимых национальных кулинарных традиций.

ЕЛЕНА КУЗНЕЦОВА

Фудстилист, журналист по образованию. Работала редактором в газете «Смак», в настоящее время сотрудничает с журналом «Гастроном», компанией «Нестле». Своим призванием считает кулинарное искусство, за пять минут она может придумать любой рецепт, за следующие полчаса – воплотить его в жизнь.

ISBN 5-94848-156-1

ОЛМА ПРЕСС